



Cittaslow Şehri Olan Perşembe’de Yaşamın Bireyler Üzerindeki Çeşitli Etkilerinin Nitel Yöntemle İncelenmesi (A Qualitative Study on the Various Effects of Life on Individuals in the Cittaslow City of Perşembe)

Gamze AKYOL ^a , * Aytekin Hamdi BAŞKAN ^b , Asiye Hande BAŞKAN ^b , Merve YİĞİT ^c

^a Adnan Menderes University Faculty of Sport Sciences, Department of Recreation, Aydın/Türkiye

^b Giresun University Faculty of Sport Sciences, Department of Coaching Education, Giresun/Türkiye

^c Giresun University Institute of Health Sciences, Giresun/Türkiye

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi: 07.02.2025

Kabul Tarihi: 04.09.2025

Anahtar Kelimeler

Cittaslow

Fiziksel aktivite

Yaşam kalitesi

Mutluluk

Ruh hali

Keywords

Cittaslow

Physical activity

Quality of life

Happiness

Mood

Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

Öz

Cittaslow kenti olan Perşembe ilçesinde yaşayan bireylerin mutluluk, genel ruh hali ve yaşam kalitelerine odaklanarak, bu kentte yaşayan bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıkları, tercihleri ve şehirleşme sürecini incelemeyi amaçlayan bu çalışmada, nitel araştırma türlerinden durum modeli kullanılmıştır. Araştırmaya 40-50 yaş aralığında olan 14 öğretmen amaçlı örneklem yöntemi ile seçilerek dahil edilmiştir. Veri toplama sürecinde yüz yüze görüşme tekniği kullanılmıştır ve elde edilen veriler gizlilik kuralları göz önüne alınarak içerik analizine tabi tutulmuştur. Yapılan analiz sonucunda kod kitapçığı oluşturulmuştur ve kodları en iyi şekilde temsil eden tema ve kategoriler belirlenerek tablolaştırılmıştır. Sonuç olarak Perşembe’ de yaşayan katılımcıların Cittaslow hareketi hakkında bilgi sahibi oldukları, yüzme, yürüyüş, yoga ve bisiklete binmek gibi aktivitelerle Cittaslow felsefenin uyumlu olduğunu ama yeterli tesisleşme olmadığı için sportif aktivitelerle katılım motivasyonlarının azaldığını, Perşembe’nin ekonomik kazanç açısından bu hareketten tam olarak yararlanamadığını ve hareketin sürdürülebilirliğinin artması için çalışmalara ihtiyacı olduğu bildirimlerine ulaşılmıştır. Araştırmanın spor sosyoloji ve turizm literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Abstract

In this study, which aims to examine the physical activity habits, preferences, and urbanization process of individuals living in the Cittaslow city of Perşembe focusing on their happiness, overall mood, and quality of life a case study design, one of the qualitative research methods, was employed. Fourteen teachers aged between 40 and 50 were selected through purposive sampling and participated in the research. During the data collection process, face-to-face interview technique was used, and the data obtained were subjected to content analysis, with confidentiality principles strictly observed. As a result of the analysis, a codebook was created, and the codes were grouped under representative themes and categories, which were presented in tabular form. The findings revealed that the participants living in Perşembe were aware of the Cittaslow movement; they viewed activities such as swimming, walking, yoga, and cycling as compatible with the Cittaslow philosophy. However, they also noted that due to insufficient facility infrastructure, their motivation to engage in physical activities was low. Participants indicated that Perşembe had not fully benefited from the economic potential of the movement and emphasized the need for further efforts to enhance its sustainability. It is believed that this study will contribute to the literature on sports sociology and tourism.

* Sorumlu Yazar

E-posta: aytekinbaskan@gmail.com (A. H. Başkan)

GİRİŞ

Modern dünyanın hızla akan temposu, bireyleri sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel bir yorgunluğa sürüklemektedir. Bu hızlı yaşam döngüsünün içinde, ‘yavaşlamak’ bir lüks değil, adeta bir ihtiyaç haline gelmiştir. Peki eğer zamanın hızlı akışını kontrol edemiyorsak bu durumla barışmayı, kendimizi ve çevremizi hatırlamayı, farkındalığımızı artırmayı, sakinleşip nefes almayı sağlamamızın bir yolu var mıdır? İşte tam bu noktada, Cittaslow hareketi, yaşamın özüne dönmeyi ve unutulmuş değerleri yeniden hatırlatma prensibiyle hayatımıza girmektedir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanlar ve toplumlar gelişime uyumsuzluğun dışlanmışlığını yaşamamak adına sürekli koşuşturma içerisindeylerdir, dolayısıyla bu hız ve koşuşturma ve yetişme endişesi insanların normal hayat rutinlerini bozmaktadır. Tamda burada hızlı yaşama karşıtı olan insanların yavaş yaşam/sakin yaşam ya da cittaslow olarak adlandırılan harekete yönelmeleri ile modern hayat karşıtı bir tepkisel felsefe ortaya çıkmıştır.

Cittaslow yani Sakin Şehir hareketi, İtalya’nın Orvieto şehrinde ilk olarak Orveta, Bra, Chianti ve Positano şehirleri belediye başkanlarınca başlatılmıştır. Bu hareket, öncelikle kentlerin yaşam kalitesinin artırılması için kentteki küreselleşme baskısının azaltılması yolunda alınan önlemler ve tüketim odaklı yaşam biçimine verilen bir tepkidir (Sapmaz, 2021: 72; Tranter ve Tolley, 2020). Cittaslow hareketinin amblemi de sırtında yaşadığı şehri taşıyan turuncu bir salyangozdur (Alkan, 2020: 265). Salyangozun yavaş ama kararlı bir şekilde gideceği noktaya doğru hareket eden bir canlı olması, Cittaslow şehirlerin yöneticilerine ve orada yaşayanlara örnek teşkil etmesi açısından seçilmiş önemli bir semboldür (Çavuşoğlu, 2023). Dünyanın dört bir yanındaki küçük şehirler ve kasabalar da, Cittaslow değerlerinin güçlenmesi ve onaylamasını amaçlayan çeşitli çalışmalar yapmaktadırlar (Abdelrahman, 2020). Ordu ilinin ilçesi olan Perşembe de bu hareketi benimseyen yerleşimlerden biridir. Perşembe gelenek ve göreneklerine bağlı olduğu kadar gelişmeleri çok yakından takip eden yeniliklere açık bir ilçedir. Kentlerin kendi özelliklerini ve yapılarını koruyup, yerel ürün, sanat ve yemeklerine sahip çıkarak doğaya zarar vermeden sürdürülebilir turizm ilkeleriyle gelişebileceğini savunan Cittaslow ağına Dünya’da 161. Türkiye’de ise 8. Sakin şehir olarak 2 Kasım 2012’de resmen katılmıştır. Bunların yanı sıra Perşembe su altı, su üstü sporlarına elverişliliği ve sakin şehir olmasıyla birlikte artırılan bisiklet yolları ile hareketli yaşamı da teşvik eden bir şehirdir (Kabacık, 2015). Dolayısıyla bu şehirde yaşamakta olan bireylerin sakin yaşamı benimsemeleri, bireysel mutluluk, stres, psikolojik iyi oluş ve yaşam kaliteleri hakkında, sakini oldukları lokasyonun önemini araştırılması gerekli görülmüştür. Bunun yanı sıra cittaslow kentinde yaşamının fiziksel egzersize olan etkisinin yanında hangi spor türlerine daha yakın olduğunu betimsel yollarla incelemekte alan yazın için önemlidir. Daha önce benzer içeriği hedefleyen çalışmaya rastlanmaması araştırmanın özgün değerinin altını çizmektedir. Literatürde çoğunlukla cittaslow ile ilgili olarak yerleşme coğrafyası (Özür, 2016), sürdürülebilirlik (Öztürk vd., 2023; Özmen vd., 2017), sakinlerin ve yöneticilerin değerlendirmeleri (Atalan ve Makaklı, 2024), kentsel tasarım (Çakır vd., 2022), turizm (İnanır vd., 2019; İldiko, 2013; Park ve Kim, 2015; Han, Kim ve Lee, 2019) ve kültürel miras ile yerel kalkınma (Atalay ve Kılıç, 2018; Akca ve Özcan, 2021) konularına değinildiği, sakin yaşam şehirlerinde öz bildirime dayalı psikolojik değerler ile fiziksel egzersiz ve sporu ele alan konuların göz ardı edildiği görülmektedir.

Macaristan’ın ilk cittaslow hareketine katılan Hodmezovasarhely şehrini inceleyen bir çalışma içeriği, egzersiz ve cittaslow hareketi arasındaki ilişkinin kurulması için önemlidir. Araştırmada sakin yaşam felsefesi benimsenen şehirde, 2008 yılından itibaren sağlıklı yaşam programı uygulanmıştır. Bu yolla sakinlerin sağlıklı yaşam tarzını benimsemesi, çeşitli sağlık tarama testlerine katılmayı alışkanlık haline getirmesi ve fiziksel egzersize teşvik edilmesi

amaçlanmıştır. Araştırmacı bildirimine göre yer, örneklem ve yöntemin Hodmezovasarhely şehri olarak seçilmesinin sebebi, şehir sakinlerinin cittaslow felsefesine uygun hazırlanan etkinliklere katılma imkanına sahip olmalarındandır (Lippai ve Erdei, 2014). Ele alınan felsefe ve sakinleri düşünerek hazırlanan etkinlikler bisikletliler için hazırlanan performans gezileri, yetişkinlere yönelik düzenlenen çeşitli yürüyüş etkinlikleri, öğrenciler için ise konferanslar ve sağlık günleri olarak düzenlenmiştir. Yine spor bilimleri ile ilgili olarak çevreci ve sürdürülebilirlik çerçevesinde cittaslow hareketi kapsamında yapılan bisiklet çalışmaları içerisinde, bisiklete binmenin sağlığa olan olumlu faydalarına değinen başlıkların fiziksel egzersiz kapsamında değerlendirilmesi uygun görülmüştür. Çalışmalara göre ulaşım aracı olarak bisiklet sürmek insanların sağlığı için iyidir ve şehir sakinlerinin sağlığını ve refahını değiştirmektedir (Meenar vd., 2019; Li vd., 2020). Bisiklet sürmenin özellikle gençlerde kardiyovasküler performans üzerinde olumlu bir etkisi olduğu, bisikletle işe gidip gelmenin bile kanser, solunum ve kalp hastalıkları, aşırı kilo ve obezite riskini azaltmaya yardımcı olduğu bilinmektedir (Lee vd., 2012). Günlük olarak bisiklet sürmek, fiziksel egzersize ekstra zaman harcamadan fiziksel aktivitenin yerini alabilmektedir (Götschi vd., 2016). Dahası, günlük fiziksel aktivite olarak kullanıldığında, bu tür bir hareketlilik ucuz, basit ve farklı fiziksel uygunluk ve yaş durumlarındaki insanlar için de işe yaramaktadır (Jaszczak vd., 2020). Cittaslow Hareketi ve sporun arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasını sağlamak amacıyla verilebilecek örneklerden biri de Nordic yürüyüşüdür. Daha önce bahsedilmiş olan Macaristanda yapılan çalışma sonucunda, fiziksel egzersize teşvik çalışmaları yoluyla nispeten yeni bir fiziksel egzersiz türü olarak ileri sürülen Nordic yürüyüşü ortaya çıkmıştır. Nordic yürüyüşüne hobi amacıyla giden kişi sayısının giderek artmasıyla birlikte aktivite koşullarının toprak ve çimenlik alanlardan oluşmasından dolayı daha fazla kişinin sakin yaşam felsefesine yönelmesine ve bu felsefeyi benimsemesine olanak sağlamıştır. (Ildiko, 2013).

Dolayısıyla bahsedilenlerden yola çıkarak bu araştırmada, birincil amaç Cittaslow kenti olan Perşembe ilçesinde yaşayan bireylerin çeşitli psikolojik durumları ve yaşam kalitelerine odaklanmak; ikincil amaç bu kentte yaşayan bireylerin spor alışkanlıkları, tercihleri ve sportif anlayışlarına odaklanmak; üçüncül amaç ise Perşembe'nin Cittaslow kent olmasıyla birlikte ekonomik ve ticari yönünü ele alarak şehirleşme sürecinin değerlendirilmesini öz bildirimine dayalı olarak betimsel yollarla incelemektir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bir Cittaslow kenti olan Perşembe ilçesinde yaşayan bireylerin mutluluk, psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi ve fiziksel egzersizle olan ilişkisini öz bildirimine dayalı olarak değerlendirmeye odaklanan bu araştırma nitel araştırma türlerinden durum modeli kullanılarak sürdürülmüştür. Araştırma yöntemi nitel araştırmaların katılan kişilerin bakış açısını öne çıkarmak, araştırmacıların keşfetme ve değerlendirmelerini ön gören ve durumu anlamaya yönelik olan bir süreçtir (Creswell, 2013). Creswell'e (2018) göre durum çalışması bir veya birden fazla durumun derinlemesine incelenmesi olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla tasarlanan araştırmaya en uygun nitel araştırma modeli olarak durum çalışması uygun bulunmuştur. Bu araştırmada kullanılan verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi Giresun Üniversitesi Etik Kurulu 05.06.2024 tarihi ve 06/10 sayı numarası ile alınmıştır.

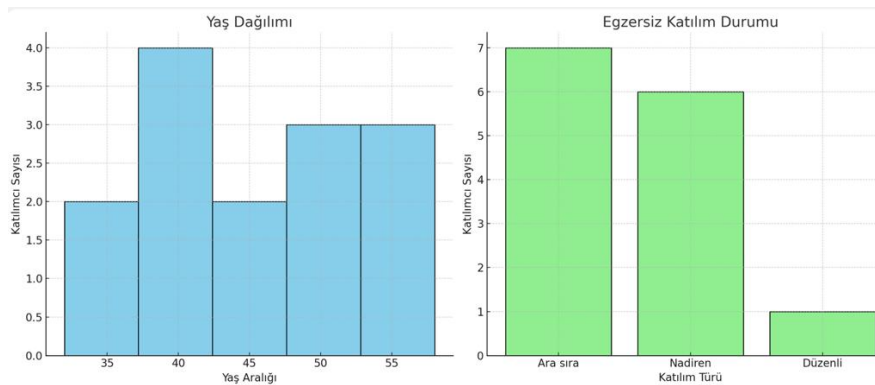
Araştırma Grubu

Araştırmaya 2024 yılında Perşembe İlçesinde yaşamakta olan toplam 14 öğretmen katılmıştır. Araştırma grubu belirlenirken amaçlı örneklem yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemin tercih edilmesi genel olarak durum çalışmalarında amaçlı örneklem yönteminin tercih edilir olmasının yanı sıra incelemek istenen durumu en iyi şekilde temsil edecek bir örneklem grubu sunmasındandır (Özdemir ve Tuti, 2023). Araştırmada Perşembe ilçesinin seçimi araştırmacıların, katılımcı gruba olan kolay ulaşılma imkanlarından kaynaklanmaktadır. Yine yalnızca öğretmen olan bireyler ile sınırlandırılmasının sebebi, meslekleri gereği gözlem, eleştirel düşünme ve bildiklerini aktarabilme becerilerinin gelişmiş olması düşüncesindendir. Katılımcılara araştırmaya katılım için gönüllü olup olmadıkları sorulmuştur ve örneklemeye yalnızca gönüllü öğretmenler dahil edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

Katılımcı (Kn)	Yaş	Fiziksel Egzersiz Katılımı	Doğum Yeri
K1	43	Ara sıra	Ordu
K2	32	Ara sıra	Tokat
K3	42	Ara sıra	Perşembe
K4	35	Nadiren	İstanbul
K5	49	Ara sıra	Perşembe
K6	42	Ara sıra	Giresun
K7	58	Nadiren	Ordu
K8	51	Nadiren	İzmir
K9	46	Ara sıra	Ankara
K10	48	Nadiren	Ordu
K11	54	Nadiren	Ankara
K12	53	Ara sıra	Perşembe
K13	40	Düzenli olarak	Ordu
K14	39	Nadiren	Adana

Katılımcıların yaşları incelendiğinde en küçük yaş 32, en büyük yaş ise 58'dir ve araştırma grubu yaş ortalaması 45.14 yıldır. Spor yapma durumuna göre 6 kişinin nadiren fiziksel egzersize katıldığı, 7 kişinin ara sıra fiziksel egzersize katıldığı ve yalnızca 1 kişinin düzenli olarak fiziksel egzersiz yaptığı görülmektedir. Yine Cittaslow hareketine olan uyum ya da farkındalığı daha iyi analiz edebilmek için tercih edilen doğum yeri değişkenine dönük ise 7 kişinin Ordu-Perşembe doğumlu, diğer 7 kişinin ise büyükşehirlerimizden İstanbul, Ankara, İzmir, Adana olmak üzere Tokat ve Giresun'da doğduğu ve Perşembe'ye taşınmadan önce belirttikleri illerde yaşadıkları bilinmektedir.



Grafik 1. Katılımcı grubun yaş dağılımı ve egzersize katılım durumları

Katılımcıların yaşları geniş bir aralığa (32-58 yaş) yayılmış, en yoğun grup 40-50 yaş aralığındadır. Çoğu katılımcı “Ara sıra” egzersiz yapıyor; düzenli egzersiz yapan katılımcı sayısı oldukça düşüktür. Dolayısıyla katılımcı grubunun sedanter bireylerden oluştuğu kabul edilmektedir.

Veri Toplama Aracı

Durum çalışmasında arşiv kayıtları, döküman analizi, gözlem, görüşme, röportaj gibi çeşitli veri toplama araçları kullanılmaktadır (Christensen vd., 2015:418). Bu çalışmada da veri toplama aracı olarak yüz yüze görüşme tekniği kullanılmıştır. Çünkü bu veri toplama aracı ile katılımcıların belirli bir olgu hakkındaki düşüncelerini açıklamaları beklenir ve cevapları tek soru ile sınırlandırılmaz. Bunun yerine esnek tutumlar izlenir yani daha detaylı sorular sorulur ve mümkün olduğunca ilgili sorular için ayrıntılı ve derinlemesine veriler toplanır (Miles ve Huberman, 1994). Bu bağlamda kolayda örnekleme tekniği ile ulaşılan 14 öğretmen ile yarı yapılandırılmış form üzerinden derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Buradaki amaç araştırmanın özüne inerek araştırmanın daha hızlı bir şekilde çözümlenmesini sağlamaktır. Görüşme formu 2 kısımdan oluşmaktadır. İlk kısım katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye çalışan yaş, doğum yeri ve spor yapma sıklığıdır. İkinci kısım ise katılımcıların Cittaslow seçilen bir şehirde yaşamaları sonucu yaşam doyumları, genel mutlulukları, psikolojik iyi oluşları ve bu şehirde yaşamının egzersiz katılım ile ilgili olan etkisi ya da yönlendirici yönüyle ilgili hazırlanan sorulardan oluşmaktadır. Görüşmeler tamamen akademik etik kriterler ve esaslara göre gerçekleştirilmiş ve her bir görüşme katılımcıların onayı alındıktan sonra uygulanmıştır. Her biri yaklaşık 20 dakika ile 45 dakika arası süren görüşmelerden elde edilen veriler, akademik gizlilik esasına uygun olarak anonimleştirilmiş ve her bir görüşmeci K1, K2, K3 şeklinde kodlanmıştır.

Veri Analizi

Analizin ilk aşamasında elde edilen her veri gizliliğin korunması ilkesine dayanarak K(n) şeklinde kodlanmıştır (K: katılımcı, n: sayı). Daha sonra verilere dönük sürekli karşılaştırmalar ile Cittaslow kentinde yaşamakta olan bireylerin mutluluk, psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi ve fiziksel egzersiz hakkındaki algılarına odaklanılmıştır. Araştırmada sabit karşılaştırmalı analiz yöntemi kullanılmıştır böylece metin içi ve metinler arası ana temalar belirlenmiştir (Strauss & Corbin, 1998; Maykut & Morehouse, 1994: 46-47.) Bunun yanı sıra içerik analizi yöntemiyle de araştırmanın kodlama işlemi yapılarak, kategorileştirme ve ana temaları belirlenmiştir. İçerik analizi, okuyucuların anlayacağı bir dilde hazırlanan birbirine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirmek, yinelenebilir (Krippendorff, 2012-48), sözel, yazılı ve diğer materyallerin nesnel ve sistematik bir şekilde incelenmesine olanak tanıyan bilimsel bir yaklaşımdır. Son olarak tüm veri analizi sürecinde araştırmacı deşifreleri kullanılmıştır. Ayrıca konu uzmanlarının görüşleri alınmıştır. Ortaya çıkan bulgular doğrultusunda her sorunun bulgularını en iyi şekilde temsil ettiği düşünülen tematik başlıklar belirlenmiştir. Elde edilen veriler bu tema altında yer alan kategorilerde işlenmiş, tanımlanmış ve yorumlanmıştır. Değerlendirmelerin desteklenmesi için de katılımcıların söylemleri doğrudan metne aktarılmıştır.

1. Soru: Cittaslow hareketini nasıl tanımlarsınız? Sizce bu hareketin temel amacı nedir?
2. Soru: Bu harekete dair ilk düşündüğünüz şey nedir? Bu hareketin bireylerin yaşam kalitesine katkıda bulunduğunu düşünüyor musunuz?
3. Soru: Cittaslow hareketine dahil olan bir şehirde yaşamının sizin bireysel mutluluğunuz ve stres düzeyiniz üzerindeki etkileri nelerdir?
4. Soru: Cittaslow şehirlerinde yaşamının ruh halinizi nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?

5. Soru: Cittaslow hareketinin yani yavaş yaşam felsefesinin spor alışkanlıklarına nasıl bir etkisi olabilir? Daha sakın veya daha keyif odaklı bir spor anlayışını teşvik ettiğini düşünüyor musunuz?

6. Soru: Cittaslow felsefesine uygun spor türleri hangileri olabilir? Bu tür sporların insan üzerindeki fiziksel ve psikolojik etkilerini nasıl değerlendirirsiniz?

7. Soru: Perşembe İlçesinin sakın şehir markası seçilmesinden sonra, ekonomik-ticari ve şehirleşme anlamında ne gibi değişiklikler olmuştur?

Bulgular

Birincil amacı Cittaslow kenti olan Perşembe ilçesinde yaşayan bireylerin mutluluk, ruh hali ve yaşam kalitelerine odaklanmak; ikincil amacı bu kentte yaşayan bireylerin spor alışkanlıkları, tercihleri ve anlayışlarına odaklanmak; üçüncül amacı ise Perşembe'nin Cittaslow kent olmasıyla birlikte ekonomik ve ticari yönünü ele alarak şehirleşme sürecinin değerlendirilmesini öz bildirime dayalı olarak betimsel yollarla incelemeyi hedefleyen olan bu çalışmada, amaç sırasına bağlı olarak elde edilen bulgular bu bölümde grafik, tablolar ve tablo değerlendirmeleri şeklinde verilmiştir.

1 ve 2. sorulara dönük içerik analizi sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur. 1. Soru: Cittaslow hareketini nasıl tanımlarsınız? Sizce bu hareketin temel amacı nedir?, 2. Soru: Bu harekete dair ilk düşündüğünüz şey nedir? Bu hareketin bireylerin yaşam kalitesine katkıda bulunduğunu düşünüyor musunuz?

Tablo 2. Katılımcılara yönetilen 1 ve 2. soruların içerik analizi.

Tema	Kategori	Kodlar
Sakinlik ve Huzur	Yaşam Kalitesi	Sakin Yaşam
		Sağlık ve mutluluk artışı
		Huzurlu ortam
Doğallık ve Çevre	Doğal yaşamın korunması	Doğallığı bozulmamış şehirler
		Çevreye saygılı kalkınma
		Temiz hava
		Doğal ürünlere erişim
		Doğal yaşamı teşvik
		Yerel değerlere saygı
Kültürel ve Yerel Değerler	Geleneksel yapıların korunması	Geleneksel yapıların devamlılığı
		Stresin azaltılması
Psikolojik Etkiler	Psikolojik iyi oluş	Farkındalık artışı
Hareketin Etkilerine Şüpheyile Yaklaşım	Eleştirel bakış	Reklam kokan bir hareket
		Uzun vadede anlamsız sonuçlar

Katılımcıların öncelikle Cittaslow hareketine karşı bilgi düzeyini ve bu harekete karşı bireysel algılarını yaşam kalitesi çerçevesinde değerlendirmeyi amaçlayan 1 ve 2. sorulara verilen yanıtlar; “sakinlik ve huzur”, “doğallık ve çevre”, “kültürel ve yerel değerler”, “psikolojik etkiler” ve son olarak “şüphe yaklaşımı” olmak üzere toplam 5 tema altında incelenmiştir. Temalar, araştırma verilerinden elde edilen kodların en iyi temsil ettiği olgular çerçevesinde oluşturulmaya çalışılmıştır ve her temanın ana fikrini temsil eden kategorilere yer verilmiştir. Böylece elde edilen verilerin çok yönlü ve derinlemesine analiz edilmesi sağlanmıştır. Tablo incelendiğinde katılımcıların Cittaslow hareketini sakinlik, huzur, doğal yaşam ve gelenekleri koruma çabası ve psikolojik iyi oluş unsuru olarak algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır (Bknz: K10). Fakat her ne kadar sayı az da olsa Cittaslow hareketine karşı şüpheyile yaklaşan katılımcılar da bulunmaktadır. Bu katılımcılar hareketin mantalitesinin benimsenmediğini, yalnızca yerel yönetimin sakinlerin onayını alabilmek için yaptığı bir reklam olduğunu (Bkn: K12), bunun yanı sıra uzun vadede sonuç

alınamayacağını öne sürmüşlerdir. Fakat bu değerlendirmelerin görece azlığı dikkate alındığında çoğunluğunun 40-50 yaş aralığında olan öğretmenlerin Cittaslow hareketi hakkında bilinçli ve farkındalık sahibi oldukları, bununla birlikte Perşembe ilçesinde Cittaslow hareketinin felsefesine dönük çıkarımlar (Bkn: K6) yaptıkları tespit edilmiştir.

“Günümüzde her şeyin hızla aktığı bir zamanda, yavaş yaşamın önemi artıyor.”(K6)

“Sakin, huzurlu ve doğal yapısı korunmuş bir yaşam alanı. Yaşam alanlarının özgün halinin korunması gerekiyor.” (K10)

Bence bireylere bir katkısı yok. Uzun vadede bu tür reklam kokan hareketlerin anlamsız bir sonuca varacağını düşünüyorum. Bu hareketin şehre de ekstra katkısı olduğunu düşünmüyorum. Perşembe küçük ve sakinliği ile yalnız bırakılırsa çok daha eşsiz olacak.” (K12)

3 ve 4. sorulara dönük içerik analizi sonuçları Tablo 3’te sunulmuştur. 3. Soru: Cittaslow hareketine dahil olan bir şehirde yaşamamanın sizin bireysel mutluluğunuz ve stres düzeyiniz üzerindeki etkileri nelerdir?, 4. Soru: Cittaslow şehirlerinde yaşamamanın ruh halinizi nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?

Tablo 3. Katılımcılara yöneltilen 3 ve 4. soruların içerik analizi.

Tema	Kategori	Kodlar
Mutluluk ve Stresin Azaltılması	Yaşam kalitesine katkılar	Mutluluk seviyesinin artması
		Stres düzeyinin azalması
		Huzurlu bir çevre
		Trafik azlığı
Sakinlik ve Güvenlik	Sakin şehir etkileri	Doğal ve temiz bir ortam
		Kaostan uzak
		Güvenli yaşam alanları
		Doğa ile iç içe bir yaşam
Psikolojik İyi Oluş	Doğa ve spor etkileri	Spora uygun ortam
		Daha huzurlu bir yaşam
		Cittaslow etkisinin hissedilmemesi
		Huzur eksikliği (köpekler vb.)
Eleştirel Bakış	Eleştirel değerlendirme	

Katılımcıların Cittaslow kentinde yaşamamanın bireysel mutluluk, stres ve ruh hali algılarını değerlendirmeyi amaçlayan 3 ve 4 numaralı soruların yine bulguları en iyi şekilde temsil eden tema ve kategorilere ayrıldığı üstteki tabloda incelenebilmektedir. Tablo 3’te görüldüğü üzere Cittaslow hareketine dahil olan bir şehirde yaşamamanın bireysel mutluluk ve stres düzeyi üzerindeki etkileri, katılımcılar tarafından genellikle olumlu bir şekilde değerlendirilmiştir. Katılımcılar, sakin şehirlerde yaşamamanın mutluluklarını artırdığını ve stres düzeylerini azalttığını ifade etmişlerdir. Doğal ve huzurlu bir çevre, bu tür olumlu etkilerin en önemli faktörlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca, doğa ile etkileşimlerinin artmasının, sporla iç içe olmanın, sakin şehirlerde trafik, kaos ve yoğunluk gibi stres faktörlerinin azalmasının psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığı sıkça vurgulanmıştır (K1). Bunun yanı sıra, sakinlik ve güvenlik gibi unsurların bireysel mutluluk üzerinde belirgin etkiler yarattığı ifade edilmiştir. Gürültünün az olduğu, trafiğin daha az stres kaynağı olduğu ve güvenli yaşam alanlarının sunulduğu bir ortamın insanları daha huzurlu hale getirdiği dile getirilmiştir (K3-K7).

“Kalabalık olmayan bir şehirde istediğim her aktiviteyi sakin bir şekilde yapabilmek güzel bir ayrıcalık. Bu durum stres düzeyimi azaltıyor.” (K3)

“Doğa ve sporun iç içe yaşandığı bir ortam, psikolojik olarak daha iyi hissettiriyor.” (K1)

“Gürültüsü az, havası temiz, doğal ürünlere ulaşılan bir şehirde yaşamak insanı mutlu eder.” (K7)

5 ve 6. sorulara dönük içerik analizi sonuçları Tablo 4’te sunulmuştur. Soru 5: Cittaslow hareketinin yani yavaş yaşam felsefesinin spor alışkanlıklarına nasıl bir etkisi olabilir? Daha sakin veya daha keyif odaklı bir spor anlayışını teşvik ettiğini düşünüyor musunuz? Soru 6: Cittaslow felsefesine uygun spor türleri hangileri olabilir? Bu tür sporların insan üzerindeki fiziksel ve psikolojik etkilerini nasıl değerlendirirsiniz?

Tablo 4. Katılımcılara yönetilen 5 ve 6. soruların içerik analizi.

Tema	Kategori	Kodlar
Doğa ve Spor	Doğa ile uyumlu sporlar	Doğa ile iç içe yürüyüşler
		Bisiklet sürme gibi sporlar
		Deniz ve doğa sporları
Sakinlik ve Sağlık	Keyif odaklı spor	Daha sakin spor aktiviteleri
		Spor olanaklarının artması
		Keyifli spor deneyimleri
	Fiziksel ve psikolojik etkiler	Stresin azaltılması
		Psikolojik rahatlama
Eleştirel Bakış	Spor faaliyetleri eleştirisi	Fiziksel sağlıkta iyileşme
		Yeterli spor kültürünün olmaması

Katılımcıların yavaş yaşam felsefesini benimseyen bir kentte spor alışkanlıklarına bakış açısı, bu felsefeyi hangi spor türü ile ilişkilendirdikleri, spora katılımın psikolojik ve fiziksel etkilerine dönük algılarını değerlendirmeyi amaçlayan sorulara dönük içerik analizi uygun tema ve kategoriler halinde Tablo 4’te verilmiştir. Cittaslow felsefesi, katılımcılar tarafından daha sakin ve keyif odaklı spor anlayışını destekleyen bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Aynı zamanda doğa ile uyumlu spor türlerinin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkileri vurgulanmıştır. Doğayla uyumlu spor türlerini katılımcı öğretmenler yüzme, bisiklete binme, dağ yürüyüşü ya da normal yürüyüş aktiviteleri ve deniz sporları olarak belirtmişlerdir. Keyif odaklı spor kategorisi çerçevesinde katılımcılar, doğa ile uyumlu spor türlerinin hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından faydalı olduğunu ifade etmişlerdir. Özellikle bisiklet, yürüyüş ve yoga gibi sporların ve bu tür aktivitelerin stres azaltıcı ve mutluluk artırıcı etkilerinin olduğu belirtilmişlerdir. Fiziksel ve psikolojik sağlık üzerine olan egzersiz aktivitelerinin ise sakin bir yaşam tarzıyla birleştiğinde hem fiziksel hem de ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığını ifade etmişlerdir. Fiziksel sağlık açısından bu sporların kalp-damar sağlığına ve genel vücut direncine katkıda bulunduğu vurgulanmıştır. Psikolojik olarak ise stresin azaltılması ve huzur hissinin artması önemli bir kazanım olarak görülmüştür. Özellikle katılımcı 8’in (K8) İzmir’den Perşembe’ye taşındığı göz önüne alındığında değerlendirmesi önemli görülmektedir. Araştırma bulgularını desteklemek için katılımcı söylemlerine yer verilmiştir (Bkn: K4-K10-K8):

“Yürüyüş yapmak ve bisiklet sürmek bu felsefeye çok uygun, temiz hava ve doğal ortam insanı rahatlatıyor.” (K4)

“Denizde yüzmek veya sahilde yapılan etkinlikler hem keyifli hem de kalp hastalıklarına karşı sağlıklı bir deneyim sunuyor.” (K10)

“Doğa yürüyüşleri ve sahilde spor yapmak stresimi azaltıyor ve beni daha sağlıklı hissettiriyor.” (K8)

Cittaslow kendi sakinlerinin spor ve egzersiz alışkanlıklarına bakış açısını ele alan çalışmanın sonuçlarının çoğunlukla olumlu çıktılarla bahsedilmesinin yanı sıra eleştirel sonuçlara da rastlanmıştır. Bildirimlerine göre Perşembe İlçesinde bulunan spor olanaklarının yetersizliği, altyapı eksiklikleri ve spor kültürünün eksikliği bu

faidalardan yararlanma konusunda sınırlılık yaratmaktadır. Bu durum, Cittaslow felsefesinin bireylerin spor alışkanlıklarını daha iyi desteklemesi için gerekli adımların atılmadığını göstermektedir. (Bkn: K12-K14).

“Perşembe’de sporla ilgili yeterli alan ve olanak yok, yürüyüş yapmak bile bazen zor.” (K12)

“Köpekler nedeniyle yürüyüş yapamıyorum, bu da motivasyonumu düşürüyor. Yöneticilerin böyle bir kente daha iyi olanaklar sağlaması gerektiğini düşünüyorum.” (K14)

Tablo 5. Perşembe İlçesinin sakin şehir markası seçilmesinden sonra, ekonomik-ticari ve şehirleşme anlamında ne gibi değişiklikler olmuştur? Sorusuna dönük içerik analizi.

Tema	Kategori	Kodlar
Ekonomik Gelişim	Turizmin etkileri	Yerli ve yabancı turistlerin artışı
		Konaklama ve yeme içme sektöründeki gelişim
		Geleneksel ürünlerin tanıtımı ve satışı
Şehirleşme	Şehirleşme sorunları	Uygunsuz yapılaşma
		Otopark sorunlarının artışı
		Havası ve altyapısındaki eksiklikler
Eleştirel Bakış	Markanın etkilerinin sınırlılığı	Ekonomik ve ticari katkının olmaması
		Göç nedeniyle nüfus artışı

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların Perşembe ilçesinin “Cittaslow” unvanı almasının ardından ekonomik, ticari ve şehirleşme anlamında birtakım değişimler yaşandığı yönünde ifadeleri görülmektedir. Katılımcıların büyük bir kısmı turizmin yaz aylarında artış gösterdiğini ve bunun yerel işletmelere geçici de olsa bir hareketlilik kazandırdığını belirtmiştir. Ancak, bu etkinin süreklilik arz etmediği ve ilçenin temel ekonomik yapısında kayda değer bir değişiklik yaratmadığı düşünülmektedir. Bir katılımcı, bu durumu Aşağıdaki sözlerle dile getirmiştir (K8) ve katılımcının Ege Bölgesi’nden geldiği bilinmektedir. Dolayısıyla turizme olan etkisi üzerinde iyi bir değerlendirmeci olduğu varsayılmaktadır. Buna ek olarak, ilçenin geleneksel ürünlerinin tanıtımı ve satışında yeterince etkili olunmadığı vurgulanmıştır (K7). Katılımcılar, yerel değerlerin ön plana çıkarılması gerektiğini savunurken, mevcut çabaların yetersiz olduğunu ifade etmişlerdir. Bu ifadelerin sahibi olan katılımcının kentin yerlisi olduğu bilgisi dikkate alındığında, Cittaslow hareketine dönük kent sakinlerinin özellikle geleneksel iyileşme ve tanıtım için fikirlerinin alınmasının önerilebileceği düşünülmektedir.

“Yaz aylarında turist artışı oluyor, ancak bu sadece geçici bir hareketlilik sağlıyor.” (K8)

“Geleneksel ürünlerin tanıtımı ve satışı yeterli değil, daha etkili adımlar atılmalı.” (K7)

Şehirleşme açısından bakıldığında, yapılaşmanın kontrollü bir şekilde ilerlemediği ve Cittaslow unvanının getirdiği sakinlik anlayışıyla çeliştiği belirtilmiştir. Bu durum, özellikle trafik ve otopark sorunları gibi altyapı eksiklikleriyle kendini göstermiştir. Örneğin, bir katılımcı bu durumu aşağıda verildiği şekilde ifade etmiştir ve katılımcının demografik özelliklerine bakıldığında daha önce Ankara’da (K11) yaşadığı daha sonra Perşembe’de uzun yıllardır ikamet ettiği görülmektedir. Dolayısıyla kentteki Cittaslow etkisini en iyi şekilde deneyimleyip, gözlemleyeceğine inanılan bir bireydir. Eleştirel bir bakış açısıyla, katılımcılar arasında Cittaslow hareketinin Perşembe ilçesine uzun vadeli ve somut katkılar sağlamadığı görüşü de öne çıkmıştır (K13).

“Cittaslow etiketiyle uyumsuz yapılaşmalar arttı, park yeri sorunları çözülmedi. Ben Cittaslow felsesine dönük hareket edildiğini düşünmüyorum.” (K11)

“Ben herhangi bir değişiklik olduğu kanaatinde değilim, özellikle bu şekilde devam ederse yalnızca simge olarak kentte bulunacağını düşünüyorum. Bu kazanımı daha iyi değerlendirebiliriz, buranın insanların fikri alınmalı.” (K13)

Tartışma ve Sonuç

Cittaslow kenti olan Perşembe ilçesinde yaşayan bireylerin mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitelerine birincil amaç olarak yaklaşan bu araştırmada elde edilen verilerle yapılan içerik analizinde, orta yaş grubunda olan katılımcıların Cittaslow hareketi hakkında farkındalık sahibi oldukları bunun yanı sıra yaşam kalitelerini olumlu değerlendirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılar genel olarak yavaş yaşam ya da Cittaslow hareketi tanımını yapabilen, amaç ve hedefleri hakkında bilgi sahibi olan kimselerdir. Dolayısıyla yapmış olduğumuz araştırma için verilen cevapların güvenilir ve geçerli olduğu kabul edilmektedir. Acuner'e (2015) göre de Cittaslow hareketinin başarılı olması için halkın bilgilendirilmesi, yerel katılımın artırılması ve desteğinin sağlanmış olması bunların yanında kent sakinlerinin yaşam kalitesini artırıcı (Çolak, 2019) çalışmalar yapılması gerekmektedir. Kentsel yaşam kalitesini ölçmeyi amaçlayan çalışmalarda genel olarak, açık ve kapalı mekan standartları, sakinlerin refahı, hizmet çeşitliliği ve kalitesi başlıklarına yer verilmiştir (Coşar, 2014), araştırmamızda da özellikle egzersiz ve spor alanları ile ilgili bulgular değerlendirilirken bu açıklamanın göz önüne alınması önem arz etmektedir. Araştırma bulgularımızla karşıt olarak Baykal ve Ataberk'in (2020) Seferihisar'ı baza alan araştırmasında halkın Cittaslow hareketi hakkında %26'sının bilgi sahibi olmadığı, %34'ünün de kısmen bilgili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu durum araştırma katılımcılarının eğitim seviyesinden kaynaklı olabilir. Donat ve Savaş Yavuzçehre (2016) de sakin şehir bilinirliğinin kent sakinlerinin eğitim seviyesiyle doğru orantılı olduğunu saptamışlardır. Araştırmamızda yer alan katılımcı öğretmenlerin ilk amaca dönük bildirimleri değerlendirildiğinde, Cittaslow kenti seçilen Perşembe'de yaşamının genel olarak bireylerin yaşam kalitelerine katkı sağladığı böylece hissedilen stresi azalttığı, bireysel mutluluk ve sakinlik düzeylerini de olumlu yönde artırarak genel ruh sağlığı üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Daha önce literatürde benzer olguları ele alan başka bir araştırmaya rastlanmaması çalışmanın özgün değerinin altını çizmektedir.

İkincil amaç olarak genel ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu kanıtlanmış olan egzersize katılımın bir de bu kentte yaşayan bireylerdeki yansımalarının ele alınması gerekli görülerek, Perşembe'de yaşamakta olan katılımcıların spor alışkanlıkları, spor türü tercihleri ve spor anlayışlarına odaklanılması prensip edinilmiştir. Yapılan içerik analizi ve demografik değişkenlerde yer alan fiziksel egzersize katılım düzeyleri göz önüne alındığında katılımcıların kendi bildirimlerine bağlı olarak aslında sedanter oldukları ama Cittaslow kentinde yaşamının yürüme, bisiklet, doğa keşfi ve fiziksel hareketlilik gerektiren eylemleri sürekli deneyimledikleri için kendilerini hareketli bireyler olarak algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda Cittaslow kentinde yaşamak bireylerde düzenli egzersiz yapmalar dahi hareketli ve sağlıklı oldukları algısını yaratmaktadır şeklinde yorumlanabilir. Bunun yanı sıra doğa yürüyüşü, bisiklet, yüzme ve kısmen yoga uygulamalarının Cittaslow felsefesiyle uyumlu spor türü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aslında bu felsefe ile spor ya da egzersiz olgusunun birlikte değerlendirilmesi gönüllü sadelik akımını akla getirmektedir. Gönüllü sadelik akımı tıpkı yavaş yaşam felsefesi gibi bireyin kişisel gelişim ve farkındalığını artırarak, toplumsal ilişki ve doğa ile iletişiminin farkında olmasını ifade etmektedir (Banger, 2023; akt: Akgül ve Aksoy, 2023). Alexander ve Ussher (2012)'de daha çok kendi iç dünyasına yönelen, sakin bir yaşam sürme arzusunda olan bireylerin aile ile daha fazla vakit geçirme, meditasyon ve yoga gibi etkinlikleri tercih

ettiklerini ifade etmektedir. Bu ifadeler araştırma bulgularımızla uyumludur. Katılımcılar tarafından fiziksel sağlık açısından bu sporların kalp-damar sağlığına ve genel vücut direncine katkıda bulunduğu vurgulanmıştır. Psikolojik olarak ise stresin azaltılması ve huzur hissinin artması katılımcılar için önemli bir kazanım olarak görülmüştür. Buna karşın, Perşembe kentinde spor kültürünün gelişmemiş olması, yürüyüş ve bisiklet binmek için uygun ortamların oluşturulmaması sakin ve yavaş şehir felsefesine karşıt olarak, bahsedilen egzersiz türlerine katılım motivasyonunu düşürdüğü tespit edilmiştir. Zeren (2012) bir kentin cazibe merkezi olarak tercih edilmesinde sanat, kültür, spor, eğitim, eğlence, fuar, sanayi, ulaşım gibi işlevsel unsurlara sahip olması gerektiğini, ancak böylece kentlerin marka değeri taşıyacağını bildirmiştir. Cittaslow hareketine aday olan şehirlerinde eğlence, spor ve aksiyon vaad eden yerler olması gerektiği bilinmektedir (Teker ve Gülçubuk, 2005; Yalın, 2017) dolayısıyla araştırma sonuçlarındaki spor ve egzersiz için çalışmaların yetersiz olması Cittaslow kent değerine karşıt bir durumdur. Katılımcı bildirimleri doğrultusunda Perşembe kentindeki olanaklar araştırılmıştır ve literatürde kentin Cittaslow olmasıyla birlikte bisiklet yolu ve Koçboynuzu Kral Yürüyüş Yolu projelerinin hayata geçirildiği bilgisine ulaşılmıştır (Ak, 2017). Süreç ve sportif aktiviteyi destekleyen proje sayıları dikkate alındığında yetersiz olabileceği yorumları kabul edilmiştir. Örneğin Cittaslow kenti olan Eğirdir’de pek çok su sporları, dağlarda trekking, dağcılık ve yamaç paraşütü yapılmaktadır ve ilçede her yıl triatlon yarışları, briç turnuvaları ve bisiklet yarışları düzenlenmektedir (Özcan, 2019). Bu gibi aktiviteler Perşembe kentinde de yapılarak bireyleri daha fazla harekete motive edebilir ve yaşam kaliteleri üzerinde olumlu etkiler yaratabilir.

Katılımcı söylemlerinin daha iyi değerlendirilebilmesi için yaşadıkları çevre hakkındaki genel görüşlerini ele alan çalışmanın üçüncül amacına dönük sonuçlar ise şu şekildedir: Perşembe’nin Cittaslow kent olmasıyla birlikte ekonomik ve ticari yönünün şehirleşme sürecindeki sonuçları konusunda genel olarak olumsuz dönütler tespit edilmiştir. Perşembe ilçesinin “Cittaslow” unvanı almasının ardından ekonomik, ticari ve şehirleşme anlamında birtakım değişimler yaşandığı ifade edilmiştir. Katılımcıların büyük bir kısmı turizmin yaz aylarında artış gösterdiğini ve bunun yerel işletmelere geçici de olsa bir hareketlilik kazandırdığını belirtmiştir. Ancak, bu etkinin süreklilik arz etmediği ve ilçenin temel ekonomik yapısında kayda değer bir değişiklik yaratmadığı düşünülmektedir. Bu yorumun da katılımcıların çoğunluğu tarafından yapıldığı tespit edilmiştir yani kent sakinlerine göre Cittaslow hareketinin ekonomik hedefleri Perşembe ilçesinde karşılık bulamamaktadır. Fakat literatürde Türkiye’de bulunan Cittaslow kentlerin çoğunluğunun günübirlik turizme yani 24 saatten kısa süren turistik faaliyetlere uygun olduğu belirtilmiştir (Çıtak, 2016) bu durumda Karadeniz’de bulunan Perşembe ilçesinin de yalnızca bazı dönemlerde turist çekmesi beklenir bir durumdur. Aynı zamanda katılımcıların kentin yalnızca yaz aylarında turizm anlamında artış gösterdiği, diğer aylarda ekonomik yönden bir değişiklik yaşanmadığı bildirimleri de cazibe merkezi olma yolundaki çeşitli eksikliklerinden kaynaklanabilir. Buna ek olarak, ilçenin geleneksel ürünlerinin tanıtımı ve satışında yeterince etkili olunmadığı vurgulanmıştır. Katılımcılar, yerel değerlerin ön plana çıkarılması gerektiğini savunurken, mevcut çabaların yetersiz olduğunu ifade etmişlerdir. Eleştirel bir bakış açısı olarak araştırma katılımcısı olan öğretmenler, Cittaslow felsefesinin Perşembe ilçesinde uzun vadede unutulacağını ve somut katkılar sağlamayacağını bildirmektedirler. Katılımcılar, turizm, geleneksel ürünler ve altyapı gibi alanlarda yapılan çalışmaların daha etkili ve sürdürülebilir olması gerektiğini vurgulamışlardır. Çıtak’ın (2016) benzer yöntemle yapmış olduğu araştırmada Perşembe yerel yönetiminin ekonomik kazanç anlamında kente uygun, etkin projeler geliştiremediğini, halkında girişimcilik konusunda eksiklikleri olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine araştırma sonucuna göre balık çiftliklerinin kıyıya yakın olması doğal ekolojik yaşama zarar vererek sakin şehir felsefesinden uzak kalmaktadır. Sonuçlar

araştırma bulgularımıza kısmen açıklık getirmektedir. Baykal ve Ataberk'in (2020) başka bir Cittaslow kenti olan Seferihisar için yaptığı araştırmada da halkın yaşam kalitesinin olumsuz etkilendiği yönünde sonuçlara rastlanmaktadır. Vize sakin şehrinde yapılan araştırmada ise Cittaslow hareketinin başarılı olduğu, yaşam kalitesinde iyileşmeye meydana geldiği fakat burada da en büyük tehlikenin "İstanbullaşma" olduğu bildirilmiştir (Ak, 2017). Genel olarak, Perşembe ilçesinin Cittaslow unvanının sağladığı avantajları tam anlamıyla kullanamadığı ve hem ekonomik hem de şehirleşme süreçlerinde daha etkin planlamalara ihtiyaç duyduğu anlaşılmaktadır.

Bu araştırmada sonuç olarak, Cittaslow hareketinin Perşembe ilçesinde yaşam kalitesi, ruhsal iyi oluş, şehirleşme süreci ve spor alışkanlıkları üzerindeki etkileri olmak üzere farklı boyutlarda değerlendirilmesi yapılmıştır. Araştırma bu hareketin bireylerin ruhsal iyi oluşuna katkı sağladığı, sakinlik, huzur ve doğa ile uyumlu bir yaşam tarzını desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle bu çalışmada doğal çevreyle iç içe olmak, düşük stres düzeyi ve güvenli yaşam alanları ruhsal iyilik halini güçlendiren faktörler olarak öne çıkmıştır. Şehirleşme süreci açısından, Cittaslow unvanının yaz aylarında turizmi canlandırdığı ve yerel ekonomiye geçici bir hareketlilik sağladığı görülmüştür. Ancak, kontrolsüz yapılaşma, otopark sorunları ve geleneksel değerlerin yeterince korunmaması gibi unsurlar, hareketin şehirleşme süreçlerinde beklenen katkıyı tam olarak sağlayamadığını göstermektedir. Dolayısıyla hareketin şehirleşme etkilerinin bazı katılımcılar tarafından hissedilmediği veya yetersiz olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanımız gereği önemli gördüğümüz sonuç olarak spor ve egzersiz bağlamında, doğa ile uyumlu aktiviteler (yürüyüş, bisiklet, yüzme, yoga gibi) Cittaslow felsefesiyle uyumlu bulunmuş, bu tür aktivitelerin bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yarattığı vurgulanmıştır. Ancak, Perşembe ilçesinde spor kültürünün yeterince gelişmemiş olması hareketin bu alandaki etkisini sınırlandırmıştır. Bazı katılımcılar, spor faaliyetleri için altyapı eksiklikleri ve köpekler gibi çevresel sorunlar nedeniyle günlük egzersizlerini gerçekleştiremediklerini ifade etmişlerdir. Yine çevresel sorun olarak ele alınan sokak hayvanları durumunun, egzersize katılımı Perşembe ilçesinde spor salonlarından ziyade doğal ortamların tercih edilmesine kanıt niteliğindedir. Son olarak, Perşembe ilçesindeki Cittaslow hareketinin eleştirilen yönleri arasında, ekonomiye ve bireysel yaşam kalitesine olan katkılarının uzun vadede sınırlı kaldığı, bazı uygulamaların yüzeysel olduğu ve hareketin yerel ihtiyaçlara daha duyarlı bir şekilde uygulanması gerektiği yer almıştır. Bu bulgular, Cittaslow felsefesinin bireysel ve toplumsal yaşam üzerindeki etkilerinin artırılabilmesi için daha planlı, sürdürülebilir ve katılımcı bir yaklaşımın benimsenmesi gerektiğini göstermektedir. Daha önce yapılan araştırmalarda ele aldığımız konulara değinilmemesi araştırmamızın ve bulgularımızın güçlü niteliğidir. Benzer çalışma yapacak olan araştırmacılara, Cittaslow kabulü almış diğer kentlerle de aynı içerikte olan karşılaştırma çalışmaları yapılarak, kentlerin sportif anlamda güçlü ve eksik yönleri tespit edilip, kentlerin bu yöndeki iyileştirme çalışmalarına rehber olması önerilebilir. Bunun yanı sıra yoga, bisiklet ve yüzme gibi aktivitelerle katılan bireylerden oluşan gruplarla, cittaslow kentlerde yaşayanlar ve yaşamayanlar arasında deneysel çalışmalar yapılarak fiziksel aktivite ortamının öneminin ortaya çıkarıldığı araştırmalar yapılabilir.

Beyan

Makalenin tüm yazarlarının makale sürecine verdikleri katkı eşittir. Yazarların bildirmesi gereken herhangi bir çıkar çatışması yoktur. Bu araştırmada kullanılan verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi Giresun Üniversitesi Etik Kurulu 05.06.2024 tarihi ve 06/10 sayı numarası ile alınmıştır.

KAYNAKÇA

- Abdelrahman, A. S. (2020). Cittaslow and applicability in the Egyptian context: The case of El-Fayoum. In *Architecture and Urbanism: A Smart Outlook: Proceedings of the 3rd International Conference on Architecture and Urban Planning, Cairo, Egypt* (pp. 371-386). Springer International Publishing.
- Acuner, E. (2015). *Cittaslow olma yolunda ilk adım*. Trabzon: Celepler Yayıncılık.
- Ak, D. (2017). Yavaş Kent (Cittaslow) Hareketi ve Türkiye Örnekleri Üzerine Bir Değerlendirme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(52), 884-903.
- Akca, C. C., & Özcan, Z. K. (2021). Yerel kalkınma üçgeninde sakin şehir hareketi: Yalvaç örneği. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(3), 956-972.
- Akgül, Ş., & Aksoy, A. (2023). Alternatif bir yaşam tarzı olarak gönüllü sadelik (A voluntary simplicity as an alternative lifestyle). *Journal of Anatolian Cultural Research (JANCR)*, 7(3), 310-328.
- Alkan, A. (2020). *Cittaslow: Sakin şehir hareketi*. İstanbul: Yavaş Yaşam Yayınları.
- Atalan, Ö., & Makaklı, E. S. (2024). Cittaslow hareketi ve tarihsel kentler. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 1(42), 547-558.
- Atalay Oral, M., & Kılıç, R. (2018). Sakin şehir (cittaslow) hareketinde kültürel miras öğeleri: Elmalı ilçesi örneği. *Journal of International Social Research*, 11(60).
- Baykal, E., & Ataberk, A. (2020). Seferihisar'da Cittaslow Hareketi ve Halkın Bilinç Düzeyi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(2), 1234-1248.
- Çakır, H. K., Arabulan, S., Çay, R. D., & Uğurlu, B. (2022). Sakin Şehir (Cittaslow) Vize Özelinde Kentsel Tasarım Projelerinin Sorgulanması. *Akademia Doğa ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 47-67.
- Çavuşoğlu, M. (2023). Yöresel Cittaslow Şehir Lezzetlerinin Gastronomi Turizmi Açısından Önemi: Kuzey Kıbrıs Örneği. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 7(2), 407-418.
- Çıtak, Ş. Ö., & Özmen, Ş. Y. (2016). Sakin şehirler hızlı turistler. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 2692-2706.
- Çolak, E. C. (2019). Yalvaç'ın cittaslow uluslararası kriterleri kapsamında değerlendirmesi. *Journal of Vocational and Social Sciences of Turkey*, 1(1), 89-107.
- Coşar, Y. (2014). Yavaş Şehir Olgusunun Kentsel Yaşam Kalitesi Üzerindeki Algılanan Etkisi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 25(2), 226-240.
- Donat, O., & Savaş Yavuzçehre, P. (2016). Sakin Kent Hareketinin Türkiye'deki Gelişimi Üzerine Bir Değerlendirme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(42), 1480-1488.
- Götschi, T., Garrard, J., & Giles-Corti, B. (2016). Cycling as a part of daily life: A review of health perspectives. *Transport Reviews*, 36(1), 45-71.
- Ildiko, H. G. (2013). Regional and town development in Hodmezovasarhely from the aspect of Cittaslow. *Analele Universităţii din Oradea, Fascicula Protecţia Mediului*, 20, 197-204.

- İnanır, A., Uslu, A., & Çaprak, D. (2019). Sakin Şehir ve Kırsal Turizm: Eğirdir İlçesi'nde Bir Araştırma (Cittaslow and Rural Tourism: A Research in Eğirdir District). *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 7(3), 1711-1726.
- Jaszczak, A., Morawiak, A., & Żukowska, J. (2020). Cycling as a sustainable transport alternative in Polish Cittaslow towns. *Sustainability*, 12(12), 5049.
- Han, J. H., Kim, J. S., Lee, C. K., & Kim, N. (2019). Role of place attachment dimensions in tourists' decision-making process in Cittaslow. *Journal of destination marketing & management*, 11, 108-119. <https://doi.org/10.1016/j.jdmm.2018.12.008>
- Kabacık, M. (2015). Orta Karadeniz'de sakin şehir (cittaslow) Perşembe: Sakin şehir olma sürecinde karşılaştığı sorunlar ve yöreye katkıları. *SBAD*, 10(2), 31-46. <https://doi.org/10.19129/sbad.28>
- Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229.
- Li, A., Huang, Y., & Axhausen, K. W. (2020). An approach to imputing destination activities for inclusion in measures of bicycle accessibility. *Journal of Transport Geography*, 82, 102566. <https://doi.org/10.1556/mental.15.2014.4.3>
- Lippai, L. L., & Erdei, K. (2014). Preparation of municipal-level health promotion programmes—lessons learnt from the analysis of a mental health survey in Hódmezővásárhely, Hungary. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(4), 351-371.
- Meenar, M., Flamm, B., & Keenan, K. (2019). Mapping the emotional experience of travel to understand cycle-transit user behavior. *Sustainability*, 11(17), 4743.
- Park, E., & Kim, S. (2016). The potential of Cittaslow for sustainable tourism development: enhancing local community's empowerment. *Tourism Planning & Development*, 13(3), 351-369. <https://doi.org/10.1080/21568316.2015.1114015>
- Özcan, H. (2019). *Daday'ın sakin şehir üyelik potansiyeli* [Unpublished master's thesis]. Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu.
- Özmen, Ş. Y., Birsen, H., & Birsen, Ö. (2017). Sakin şehir Yalvaç örneğinde sürdürülebilirlik, sakin şehirler ve toplumsal katılım. *Akademia Sosyal Bilimler Dergisi*, 3, 140-158.
- Öztürk, A., İpek, F., & Kayacan, B. (2023). Cittaslow (sakin şehir) yaklaşımının sürdürülebilir yerel kalkınmaya etkisi: Şavşat örneği. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(1), 187-208.
- Özür, N. K. (2016). Sakin şehir/cittaslow hareketi ve yerleşme coğrafyası. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 37, 151-157.
- Sapmaz, E. (2021). Türkiye'de Sakin Şehir (Cittaslow) Konusunda Yapılan Lisansüstü Tezlere Yönelik Bir İçerik Analizi. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 70-87. eISSN: 1309-8039.
- Teker, E., & Gülçubuk, A. (2005). Şehri ve yörelerin marka olarak algılanması ve markalaşma sürecini etkileyen faktörler. *TMMOB Makina Mühendisleri Odası, Marka Yönetimi Sempozyumu*, Gaziantep, 14-15 Nisan 2005.

- Tranter, P., & Tolley, R. (2020). Slow cities: conquering our speed addiction for health and sustainability. Elsevier.
- Yalım, F. (2018). Yavaş Şehir (Cittaslow) Hareketi Ekseninde Kent Markalaşması Ve Kent İletişimi: Kırklareli "Vize" Yavaş Şehir Örneği. *Trakya Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi E-Dergi*, 6(2), 1-28.
- Zeren, H. E. (2012). Kent markalaşması sürecinde iç girişimcilik faktörü. *Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(1), 1-15.

A Qualitative Study on the Various Effects of Life on Individuals in the Cittaslow City of Perşembe

Gamze AKYOL

Adnan Menderes University Faculty of Sport Sciences, Aydın/Türkiye

Aytekin Hamdi BAŞKAN

Giresun University Faculty of Sport Sciences, Giresun/Türkiye

Asiye Hande BAŞKAN

Giresun University Faculty of Sport Sciences, Giresun/Türkiye

Merve YİĞİT

Giresun University Institute of Health Sciences, Giresun/Türkiye

Extended Summary

The concept of Cittaslow, originating from Italy, has gained significant traction globally as a movement aimed at improving the quality of life in small towns by promoting a slower, more mindful lifestyle. Perşembe, a district in Turkey, was officially designated as a Cittaslow town in 2012. This research investigates the implications of this status on the happiness, psychological well-being, and quality of life of its residents, along with their sports habits and perceptions. Using a qualitative approach, the study examines the interplay between the Cittaslow philosophy and the urbanization processes in Perşembe.

Cittaslow, or “slow city,” is a concept that prioritizes sustainable development, cultural preservation, and improved quality of life for its residents. The philosophy emerged in 1999 in Orvieto, Italy, as a response to the fast-paced, homogenized urbanization trends brought about by globalization. Towns adopting this movement commit to principles such as environmental protection, promotion of local traditions, enhancing urban aesthetics, and fostering a slower pace of life.

In the case of Perşembe, the adoption of Cittaslow principles has brought about unique opportunities and challenges. The town’s natural beauty, cultural heritage, and relatively small population make it an ideal candidate for the movement. However, sustaining this identity requires long-term efforts in urban planning, economic development, and community engagement.

The study employs a case study model, a qualitative research method suited for in-depth exploration of specific contexts. Fourteen teachers aged between 40-50 years were selected through purposive sampling to participate in face-to-face interviews. The collected data were subjected to content analysis, ensuring participant anonymity and ethical compliance. Themes and categories representing the data were identified and tabulated.

The choice of teachers as participants is noteworthy. As individuals with a higher level of education and awareness, teachers provide valuable insights into how the Cittaslow identity of Perşembe influences daily life, social interactions, and individual well-being. Their professional expertise also enables them to critically evaluate the town’s infrastructure and community dynamics.

Participants demonstrated a high level of awareness about the Cittaslow movement. They associated it with tranquility, environmental sustainability, and the preservation of cultural heritage. Activities such as walking,

cycling, swimming, and yoga were seen as congruent with the philosophy. However, insufficient sports facilities in Perşembe were reported to hinder motivation for physical activity.

- Example Participant Views:
 - o “Living in a peaceful and natural environment improves quality of life and reduces stress.”
 - o “The town’s natural structure aligns perfectly with the principles of Cittaslow.”

The participants also emphasized the need for stronger local governance and community initiatives to enhance the implementation of Cittaslow principles. Suggestions included promoting local produce, organizing community events, and developing educational programs to raise awareness about the philosophy among younger generations.

The study revealed that living in a Cittaslow town contributes positively to psychological well-being by reducing stress and enhancing happiness. Participants highlighted the benefits of proximity to nature and the tranquil environment of Perşembe.

Moreover, the findings suggest that the town’s serene atmosphere encourages mindfulness and a deeper connection to the natural environment. Participants reported feeling more relaxed and content in their daily lives, attributing these emotions to the absence of urban stressors such as traffic congestion and noise pollution.

While Perşembe has seen some increase in tourism and local business activity due to its Cittaslow status, participants felt that the economic benefits were short-lived and inconsistent. Issues like uncontrolled urban development, parking shortages, and inadequate infrastructure were highlighted as challenges.

- Economic and Urbanization Challenges:
 - o Insufficient promotion of traditional products.
 - o Need for more sustainable and inclusive urban planning.

The economic potential of the Cittaslow brand remains underutilized in Perşembe. Participants suggested developing eco-tourism projects, expanding local markets, and improving transportation links to nearby cities. Additionally, promoting Perşembe’s unique cultural and natural assets through digital marketing could attract a broader audience.

The alignment of Cittaslow principles with recreational activities was another focus of the study. Participants identified several sports, such as swimming, yoga, and cycling, that align with the philosophy’s emphasis on harmony and well-being.

- Key Insights:
 - o Walking and cycling are highly compatible with the Cittaslow lifestyle but require better pathways and safety measures.
 - o Community-based sports programs could foster greater engagement and social cohesion.

Participants also highlighted the role of recreational activities in promoting social bonds and a sense of belonging within the community. Events like local marathons, yoga workshops, and cycling tours were suggested as potential initiatives to strengthen the town’s Cittaslow identity.

The findings align with global literature on the benefits of Cittaslow philosophy, particularly in promoting mental well-being and sustainable living. However, the case of Perşembe also underscores critical challenges, such as inadequate infrastructure for sports and urban issues, which may limit the full realization of Cittaslow principles..

The role of local governance emerged as a pivotal factor in the successful implementation of Cittaslow principles. Stronger collaboration between public institutions, local businesses, and community groups could address existing shortcomings and maximize the benefits of the movement. Additionally, integrating Cittaslow principles into educational curricula could ensure long-term sustainability by instilling these values in future generations.

Perşembe's designation as a Cittaslow town has had significant positive impacts on its residents' quality of life and psychological well-being. Nonetheless, the town's potential remains underutilized due to limitations in infrastructure and economic strategy. Future efforts should focus on:

- Developing walking and cycling paths.
- Improving public transportation.
- Organizing cultural and eco-tourism events.
- Establishing partnerships with neighboring cities for joint tourism initiatives.
- Encouraging public participation in urban planning.
- Adopting environmentally friendly urban development policies.
- Supporting local farmers and artisans to preserve cultural heritage.
- Implementing waste management and renewable energy projects.

By addressing these areas, Perşembe can fully realize the potential of its Cittaslow status, creating a harmonious and sustainable environment for its residents while attracting visitors who value a slower pace of life. This research serves as a foundation for future studies exploring the multifaceted impacts of the Cittaslow movement in similar contexts.